



もいもい

令和7年1月17日

No.20

養護教諭 大場紗知



2025年もよろしくお願ひします。「新年の抱負は？」などと聞かれた人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。なので、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたいから。だから、××をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ！

何かにチャレンジするには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや病気に気を付けて過ごしましょう。

ふゆやす 冬休みモードから、がっこう 学校モードへ切り替えよう！

みなさん、冬休みはゆっくり過ごせましたか？今日から、学校生活がスタートしました。勉強をしたり、遊んだり1日を元気に集中して過ごすには、体力が必要です。早く学校生活のリズムに切り替えられるように、2つのことを意識してみてください。

1. 早寝早起きをしよう

まずは、朝早く起きることからチャレンジしましょう！最初は「睡眠不足になるのでは？」と心配かもしれませんが、おうちの人と一緒に始めてみましょう。次第に昼間の元気もわいて、早寝もできるようになります。

朝起きたら・・・

カーテンを開けて

朝の光を浴びましょう。

脳の中の体内時計は朝の光を感じることでリセットされます。



そのあと・・・顔を洗いましょう。

早起きをして、布団からでたら、きちんと顔を洗いましょう。顔を洗うと、昼間の活動を支えてくれる自律神経がスイッチオンに！

2. 朝ごはんを食べる

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。そのほかにも朝ごはんには、こんな効果があります。

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

時間がないときは、スープだけでも！

